

данные средства целесообразно в качестве развивающих и подводящих упражнений к шагам вращениям, спиральям, и для повышения качества скольжения.

Библиографический список:

1. *Ивлева, Л. Д.* Анатомия и биомеханика хореографии: учебное пособие / Л. Д. Ивлева. Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2017. 81 с. Текст: непосредственный
2. *Мишин, А. Н.* Биомеханика движений фигуриста / А. Н. Мишин. Москва: Физкультура и спорт 1981. 144 с. Научно-методические аспекты подготовки спортсменов: материалы конференции / под общей редакцией К. В. Диких. Омск: СибГУФК, 2022. Текст: непосредственный

УДК 796

Сапова П.Ф.

Sapova P.F.

Уральский государственный университет путей сообщения,

г. Екатеринбург, Россия

Ural State University of Railway Engineering,

Yekaterinburg, Russia

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: В статье сделана попытка анализа современной темы исследований в секторе физической культуры и спорта, проведен анализ особенностей физкультурной деятельности личности, направленный на самого себя, где уравновешены личные и социальные интересы людей. Целью работы явилось определение благоприятных условий необходимых для формирования здоровой и активной нации. Доказано, что важнейшей специфической функцией является роль физической культуры в здоровьесбережении подрастающего поколения. Из этого следует, что велика значимость в формировании массового сознания современного человека к здоровому образу жизни, красоте, к своему телу и здоровью.

Ключевые слова: здоровье, современный человек, питание.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE FORMATION OF THE HEALTH OF A MODERN PERSON

Abstract: The article makes an attempt to analyze the modern topic of research in the sector of physical culture and sports, analyzes the features of the physical culture activity of an individual aimed at himself, where personal and social interests of people are balanced. The purpose of the work was to determine the favorable conditions necessary for the formation of a healthy and active nation. It is proved that the most important specific function is the role of physical culture in the health preservation of the younger generation. It follows from this that there is great importance in the formation of the mass consciousness of a modern person for a healthy lifestyle, beauty, body and health.

Keywords: health, modern man, nutrition.

На сегодняшний день физическая культура и спорт набирает популярность у разных слоев населения, независимо от возраста стараются соблюдать здоровый образ жизни (ЗОЖ), посещать тренажерные залы. Сегодня, в условиях резко обострившейся проблемы сохранения и укрепления здоровья, развитию спорта и физической культуры уделяется пристальное внимание по всему миру [1]. В современном мире регулярные физические нагрузки оказывают благоприятное влияние на организм человека, ни способствуют улучшению самочувствия, поддержанию оптимальной массы тела, повышению иммунитета и снижению рисков развития различных заболеваний. Для молодого человека ЗОЖ особенно важен, поскольку он закладывает основу для их будущего физического и психического здоровья, базовыми принципами являются: рациональное питание; регулярная физическая активность; оптимальный режим дня; отказ от вредных привычек.

Актуальность темы: Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как «Состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней» [3]. Исследования ВОЗ показывают, что на 50-55% здоровье человека зависит от его образа жизни, на 20-23% - от наследственности, а на 20-25% - от состояния окружающей среды. Таким образом, путем внедрения здоровых привычек и регулярных занятий спортом каждый из нас может значительно снизить риски возникновения заболеваний и сохранить крепкое здоровье. Уроки физического воспитания включают в себя различные виды физической активности, они способствуют развитию психофизических качеств.

Цель: определить, какие благоприятные условия необходимы для формирования здоровой и активной нации.

Спортивные секции и кружки предлагают более углубленное изучение конкретных видов спорта, помимо традиционных школьных форм занятий, существуют также современные направления физической культуры, которые пользуются растущей популярностью. Сидячая работа, длительное пребывание перед экранами компьютеров и телевизоров, недостаток физической активности приводят к развитию гиподинамии, которая может иметь серьезные последствия для здоровья, регулярные занятия физической культурой и спортом помогают противостоять гиподинамии, и ее негативным последствиям, улучшить состояние здоровья и снизить риски развития хронических заболеваний [4].

В современных условиях развитие физической культуры требует активной поддержки со стороны государства. Финансирование спортивных сооружений, секций и кружков, а также проведение спортивных мероприятий и соревнований

имеет огромное значение для продвижения здорового образа жизни и воспитания физически активного поколения. Эффективная государственная политика позволяет создать благоприятные условия для занятий спортом и привлечь к ним как можно больше людей, это способствует укреплению здоровья населения, снижению затрат на медицинское обслуживание и формированию здоровой и активной нации. Спорт всегда ценился в нашем государстве, поэтому необходимо использовать весь потенциал для процветания России [2].

Вывод: Государственная поддержка физической культуры, формирование здоровых привычек в школьном возрасте, а также преодоление барьеров на пути развития спорта являются важными факторами, способствующими улучшению здоровья населения и созданию здорового и активного общества.

Недостаточная физическая активность приводит к тому, что сердце постепенно утрачивает способность быстро и адекватно реагировать на различные физические нагрузки. Это явление называется «детренированным сердцем» и оно может наблюдаться даже у молодых людей в возрасте 25-30 лет. Кроме того, ослабевает работа так называемого «периферического сердца» - скелетных мышц, которые своим сокращением способствуют циркуляции крови по сосудам, поэтому становится гораздо более чувствительным к стрессам и нервно-эмоциональным перегрузкам.

Малоподвижный образ жизни также приводит к нарушению обмена веществ, что способствует развитию атеросклероза - отложению холестерина на стенках артерий, сужающих их просвет и затрудняющих кровоток.

Анализ научной литературных источников показал, что наиболее благоприятной для укрепления сердечно-сосудистой системы является физическая нагрузка, при которой пульс достигает 130 ударов в минуту, такой уровень нагрузки доступен людям разного возраста, он не является чрезмерным, и обеспечивает необходимый тренировочный эффект. Они помогают бороться со стрессом, тревогой и депрессией, повышают самооценку и уверенность в себе, улучшают настроение и когнитивные функции, такие как память и концентрация внимания.

Библиографический список:

1. Мишнева, С. Д., Симонова, И. М., Шухарт, Д. В. Профилактика экзаменационной тревожности у студентов // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы XI Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. С. 327-329. Текст: непосредственный.
2. Соколов, Д. М., Симонова, И. М., Мишнева, С. Д. Адаптивная физическая культура в университете как метод реабилитации студентов с ограниченными физическими возможностями // Физическая культура, спорт и здоровье. 2015. № 26. С. 105-108. Текст: непосредственный.

3. *Симонова, И. М.* Оценка функционального состояния студентов транспортного вуза во время пандемии // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 1(203). С. 373-376. Текст: непосредственный.

УДК 796/799

Сапрыгин Р. А., Комлева С.В.

Saprygin R. A., Komleva S.V.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Russian state professional Pedagogical University,

Yekaterinburg, Russia

СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ФОРМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье автор рассматривает средства, методы и формы адаптивной физической культуры для детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья. Представляет методические рекомендации по проведению занятий физической культурой, включая общеразвивающие, спортивные, рекреационные и лечебные упражнения. Основное внимание автор уделяет физическому воспитанию и развитию опорно-двигательного аппарата, повышению силы, тонуса и эластичности мышц.

Ключевые слова: здоровье, лечение, обучение, спорт, социализация.

MEANS, METHODS AND FORMS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Abstract. In the article, the author examines the means, methods and forms of adaptive physical education for preschool children with disabilities. Presents methodological recommendations for conducting physical education classes, including general developmental, sports, recreational and therapeutic exercises. The author focuses on physical education and the development of the musculoskeletal system, increasing muscle strength, tone and elasticity.

Keywords: health, treatment, education, sports, socialization

Адаптивная физическая культура (АФК) играет важную роль в развитии и воспитании детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Она направлена на укрепление здоровья, развитие физических качеств и формирование навыков самообслуживания. В этой статье мы рассмотрим основные средства, методы и формы АФК, которые можно использовать в работе с детьми дошкольного возраста.

Средства адаптивной физической культуры для детей дошкольного возраста включают: